

In Lindenlake fermentiertes Gemüse (Karık Turu)

Zutaten (für 1 Glas mit 2 l Inhalt):

- 2 Handvoll Lindenblüten
- 1 l Wasser
- 30 g Salz
- 500 g bunte Möhren
- 2 Mairübchen
- oder 350 g Rettich
- 1 kleine Rote Bete
- 1 Bund Dill
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 6 Lorbeerblätter
- 1 frische rote Chili

Lindenblüten über Nacht anwelken lassen. Das gibt auch den Kleintieren, die darin leben, Zeit zur Flucht. Leicht angetrocknete Lindenblüten und Wasser in einen Topf geben und einen Sud daraus kochen. Abseihen und das Salz einrühren, komplett abkühlen lassen.

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das können Stäbchen, Würfel oder Scheiben sein. Chili in Ringe schneiden.

Zuerst die Pfefferkörner in ein Einweckglas geben, damit sie später nicht auf der Lake treiben. Das klein geschnittene Gemüse ansprechend farblich sortiert in das Glas schichten. Den Dill in zwei Sträußchen teilen und jeweils zwischen das Gemüse schichten, Lorbeerblätter und Chili hier und da einstreuen. Das Gemüse komplett mit der Lake bedecken. Sie sollte 2-3 cm unter dem Glasrand enden und nichts sollte drüber hinaus ragen. Alles, was in Kontakt mit Sauerstoff kommt, könnte schimmeln. Bei Bedarf mit Gewichten oder Barrieren arbeiten.

2-6 Wochen fermentieren. Die erste Woche etwas wärmer (circa 19 Grad), danach gern kühler (um 17 Grad). Nach dem Öffnen kühl lagern und das Gemüse weiter unter der Lake halten. Angebrochen hält sich das Gemüse mindestens 2 Wochen im Kühlschrank, in der Regel sehr viel länger.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 21.07.2023

Koch/Köchin: Katsu Lask

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen